

# LA CUISSON IDÉALE



## Poulet sauté aux légumes

### Ingédients :

2 blancs de poulet  
1 poivron rouge 1 courgette  
1 carotte 1 oignon 2 c. à soupe d'huile d'olive Sel, poivre Herbes de Provence ou thym

### Préparation :

1. Couper le poulet en morceaux réguliers.
  2. Laver et couper les légumes en fines lamelles.
  3. Préchauffer la poêle en inox à feu moyen.
  4. Ajouter l'huile d'olive et laisser chauffer légèrement.
  5. Faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces.
  6. Retirer le poulet et réserver.
  7. Ajouter l'oignon dans la poêle et faire revenir quelques minutes.
  8. Ajouter les autres légumes et remuer régulièrement.
  9. Remettre le poulet dans la poêle, assaisonner avec le sel, le poivre et les herbes.
  10. Cuire encore 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit et les légumes tendres mais encore croquants.
- Servir chaud.



**30% Club D'ÉCONOMIES<sup>(2)</sup>**

**SUR TOUTES  
LES POËLES, CASSEROLES  
ET SAUTEUSE AMOVIBLES  
CARREFOUR HOME**  
HORS CONDITIONNEMENTS PROMOTIONNELS  
Selon disponibilités en magasin



**HOME**

**12€ 99**  
La poêle à œufs

**Poêle à œufs**

18x18 cm. En aluminium avec revêtement intérieur anti adhérant effet pierre.

Egalement disponible la poêle à pancakes Ø 26 cm et le grill à brunch à différents prix.



Toutes nos actions pour mieux manger, en magasin et sur [carrefour.fr](http://carrefour.fr)